



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین

دانشکده پرستاری و مامایی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته مشاوره در مامایی

عنوان:

بررسی اثر روش حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد بر  
شدت درد دیسمنوره اولیه

استاد راهنما:

دکتر زینب علی مرادی

اساتید مشاور:

جناب آقای محمد مرادی  
دکتر مهدی رنجبران

نگارنده

سحر والدی

زمستان ۹۸

## چکیده فارسی

**زمینه و هدف:** با توجه به ماهیت مزمن دیسمنوره اولیه و ارتباط مثبت بین ترومای ناشی از تجربه ناخوشایند اولیه از قاعدگی و دیسترس‌های روان‌شناختی با شدت دیسمنوره، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثر مداخله با روش حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد بر شدت درد دیسمنوره اولیه اجرا شد.

**روش کار:** در این کارآزمایی تصادفی شده با گروه کنترل هم‌زمان، ۸۸ دانشجوی دختر دانشگاه علوم پزشکی قزوین مبتلا به دیسمنوره متوسط تا شدید، با استفاده از روش بلوک‌بندی تصادفی در دو گروه مداخله (با روش حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد "ای‌ام دی آر") و مقایسه تخصیص یافتند. شدت درد، طول مدت درد قاعدگی، میزان دیسترس قاعدگی و نیاز به مصرف مسکن از دو گروه در چهار نوبت (یک و دو ماه قبل و یک و دو ماه بعد از مداخله) ارزیابی شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آنالیز واریانس برای اندازه‌گیری‌های مکرر، کوکران و مک‌نمار انجام شد. سطح معنی‌داری کلیه آزمون‌ها ۰,۰۵ در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** در گروه مداخله، شدت درد یک و دو ماه بعد از مداخله به صورت معنی‌داری نسبت به گروه کنترل کاهش داشت ( $dRM=0/61$  95% CI= $0/29, 0/93$ ). بعلاوه میزان اضطراب ذهنی و شناخت منفی گروه مداخله نسبت به دیسمنوره ( $p<0/001$ ) کاهش پیدا کرد. در گروه مداخله طول مدت درد ( $0/94$ ، 95% CI= $0/62$  95% CI= $0/3$ )، میزان دیسترس قاعدگی ( $0/27, 0/91$ ) و میزان نیاز به استفاده از مسکن ( $p<0/001$ ) دو ماه بعد از انجام مداخله کاهش یافت.

**نتیجه‌گیری:** با روش حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد "ای‌ام دی آر" روشی در دسترس، سریع، ایمن و بدون عوارض جانبی است که می‌تواند به صورت مؤثری شدت درد دیسمنوره اولیه را کاهش دهد. بعلاوه این روش توانست به صورت معنی‌داری مدت درد و شدت دیسترس قاعدگی و میزان نیاز به مصرف مسکن را نیز کاهش دهد.

**واژه‌های کلیدی:** دیسمنوره اولیه، حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و

پردازش مجدد "ای‌ام دی آر"، شدت درد

## Abstract

**Background and Aim:** Unpleasant experience with the previous menstruation can increase the sensitivity to pain which may lead to moderate to severe pain in patients with Dysmenorrhea. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) is a psychological method to alleviate the distress from unpleasant memories and related events, which can be used for other conditions such as anxiety, depression, and chronic pain. This study was designed to investigate the effect of EMDR therapy on pain intensity in patients with dysmenorrhea.

**Methods:** In this randomized controlled trial, 88 female students of Qazvin University of Medical Sciences with moderate to severe dysmenorrhea were randomly assigned into two groups of intervention (EMDR: eye movement desensitization and reprocessing) or comparison. Severity of pain, duration of menstrual pain, menstrual distress, and need for analgesia were assessed for both groups (four times: one and two months before and one and two months after the intervention). Data were analyzed using analysis of variances for Repeated Measure, Cochran and McNemar tests. The significance level of all tests was considered 0.05.

**Results:** In the intervention group, pain severity was significantly reduced one and two months after the intervention compared to the control group ( $D_{RM} = 0.63$ , 95% CI = 0.29, 0.93  $p < 0.001$ ). In addition, the level of subjective anxiety and negative cognition in the intervention group was significantly lower than dysmenorrhea ( $p < 0.001$ ). In the intervention group, duration of pain ( $D_{RM} = 0.62$ , 95% CI = 0.3, 0.94  $p < 0.001$ ), menstrual distress ( $D_{RM} = 0.60$ , 95% CI = 0.27, 0.91  $p < 0.001$ ) and the need for analgesic use ( $p < 0.001$ ) decreased two months after the intervention.

**Conclusion:** EMSR is inexpensive, fast, safe and without side effects that can effectively reduce the severity of primary dysmenorrhea. Also EMDR effectively reduce menstrual pain duration, menstrual distress and need for analgesia for menstrual pain.

**Keywords:** primary dysmenorrhea, eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), pain intensity



**Qazvin University of Medical Sciences**

**School of Nursing & Midwifery**

**Thesis submitted to achieve the Degree of M.Sc. in Midwifery counseling**

***Title:***

***Investigating the effect of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) on pain intensity of primary dysmenorrhea***

***Chief Supervisor:***

Dr Zainab Alimoradi

***Advisers:***

Mr Mohammad Moradi

Dr Mehdi Ranjbaran

***Written By:***

Sahar Valedi

***January 2020***